

www.trome.com
facebook.com/tromepe
@tromepe
trome
MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS
AÑO 24 | Nº 8550
MIÉRCOLES 19 DE MARZO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
1 PREMIO DE 15,000 SOLES
1 PREMIO DE 5,000 SOLES
15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES
1,800 PREMIOS DE 50 SOLES
HOY CUPONES GRATIS
MÚSICOS RECIBEN ATERRADORES MENSAJES CONTRA ELLOS Y SUS FAMILIAS Y TEMEN MORIR COMO 'RUSSO'
'MONSTRUO' AMENAZA MATAR A MÁS CANTANTES
GIULIANA RENGIFO CANTANTE
Página 8
LESLY ÁGUILA CORAZÓN SERRANO
JOSÉ QUIROGA AGUAMARINA
CORAZÓN SERRANO DICE QUE VA A ALGUNAS PRESENTACIONES CON CHALECOS ANTIBALAS
MAÑANA EN EL ESTADIO NACIONAL
PAOLO AL ATAQUE ANTE 'BOLICHES'
PÁGINA 11
ARTISTAS AFIRMAN QUE ES UNA BURLA Y EXIGEN MANO DURA
'ESTADO DE EMERGENCIA ES UNA FARSA'
PÁGINA 15
SANTIVÁÑEZ SE NIEGA A RENUNCIAR
Y ASESINAN A CHOFER DE BUS, A INSPECTORA DE TRANSPORTE Y A COLECTIVERO
PÁGINA 4

ENCUESTA

SÍ 48%
NO 52%

AYER
¿Cree que Perú le ganará este jueves a Bolivia por las Eliminatorias?

HOY
¿Está de acuerdo que Paolo Guerrero arranque mañana en el ataque ante Bolivia?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Con medidas aisladas no va a funcionar (la lucha contra la delincuencia). Tiene que ser una cruzada liderada por la máxima autoridad del Estado. La ciudadanía, los pequeños empresarios y bodegueros extorsionados necesitan que alguien les dé un mensaje de tranquilidad".
JORGE ZAPATA (PRESIDENTE DE CONFIEP)



"No es solo la inseguridad, es toda la gestión y dirección del gabinete. Por eso vamos ya por las firmas para interpelar al premier Adrianzén y que, antes de irse, explique su fallido liderazgo de un Ejecutivo que no ha estado a la altura".
EDWARD MÁLAGA (CONGRESISTA)

DÓLAR

3.61	3.65
COMPRA	VENTA

EURO

3.98	4.00
COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
29°	19°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: **311-6500.**

Fax: 311-6353.
Página web: **www.trome.com**
E-mail: **trome@trome.com**
Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA





REQUISAS TODOS LOS DÍAS EN CÁRCELES

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un lomo a lo pobre con sus papas fritas, huevo y arrocito. Para tomar pidió una jarrita con emoliente. **"María, el Perú sufre un ataque armado interno como en la época del terrorismo.** Ya no es Sendero Luminoso o el MRTA, sino organizaciones criminales tan sanguinarias y poderosas como el Tren de Aragua, Los Injertos del Cono Norte o Los Pulpos. Estos grupos no solo delinquen aplicando secuestros, extorsión, sicariato, trata de mujeres o asaltos, sino que han penetrado a la Policía Nacional, el Poder Judicial, Fiscalía e INPE. Se necesitan soluciones integrales, que no pasan solo por decretar estados de emergencia y que el Ejército salga a las calles. **Es necesario cambiar las leyes, construir más penales, destituir a los jueces y fiscales corruptos, sacar a los agentes del INPE** que ayudan a los presos a que sigan extorsionando desde sus celdas y que la PNP patrulle las 24 horas del día las calles.

Todos los agentes deben hacer operativos. Que no haya ninguno ocupando escritorios o haciendo papeleo. Para eso están los empleados civiles. Todo el mundo sabe que muchos asaltos, asesinatos y pedido de cupos se planifican desde las prisiones. Allí, los presos más ranqueados viven a cuerpo de rey, con Internet, televisor, frigobar y hasta aire acondicionado. Por eso, son precisas las requisas diarias, con apoyo de militares, para decomisar celulares y armas. **Asimismo, peinar todos los días los alrededores de los penales con apoyo de militares, para traerse abajo las torres de Internet que dan wifi a los presos.** Como en la época del GEIN, que capturó sin disparar un solo tiro a Abimael Guzmán, el diabólico cabecilla de Sendero Luminoso, es necesario aplicar la inteligencia, a fin de capturar una a una a las cabezas de las organizaciones criminales, como 'El Monstruo', 'John Pulpo' y otros más. Adicionalmente a eso, construir penales inexpugnables, donde los delincuentes más peligrosos sean enterrados en vida, sin posibilidad de recibir visitas, confraternizar con otros presos o salir al patio. De esa manera la sociedad estaría más protegida". Me voy, cuídense.

KARRY

¡¿UNA MOSCA EN MI SOPA?!
¿QUERÍA UN FAISÁN POR EL MENÚ QUE PAGA?
¡NO...QUERÍA QUE LE PONGAS UN PAR MÁS!
KARRY

LOS 'TUITS' DEL DÍA





@TELLO2002PERU
MAURICIO TELLO CRUZ
¡Queremos el minuto de silencio en el partido Perú-Bolivia como tributo a Paul Flores! Por favor, eso es lo que queremos.





@DREAMFYRE01
BILLY FLEMING
Los militares los han mandado para Miraflores y San Isidro. El estado de emergencia no sirve, a este paso cada familia va a tener que conseguir un arma para defenderse, o por lo menos los negocios tienen que contratar a alguien que porte arma como seguridad.

HABLAN LOS TROMES

La extorsión en el Perú

Ya casi no hay actividad económica que no esté bajo las garras de la extorsión en el Perú. Extorsionan a bodegas, mototaxistas, microbuseros, colectiveros, clínicas, dentistas, mecánicos, ambulantes, colegios, orquestas de música, locales de baile, centros campestres y mucho más. Ahora han empezado con las casas. O sea, tenemos un Estado paralelo que cobra 'impuestos' por seguridad.

Duilio Soriano Jaramillo
Vecino de San Borja

La Copa que no se toca

Ya se sabe los rivales de los equipos peruanos en la Copa Libertadores. Alianza Lima se enfrenta a Sao Paulo, Cristal a Palmeiras y la 'U' a River Plate. Es hora de que los nacionales compitan en este certamen y no sean solo comparsas. Los grupos están fuertes, pero de eso se trata, de eliminar a todos y ser campeones. Cienciano lo hizo hace más de veinte años. Le ganó la Sudamericana a River.

Pedro Robles Guzmán
Vecino

El asesinato de Paul Flores, 'Russo', es una muestra del nivel de la criminalidad en el país. La culpa no es solo del gobierno de Dina Boluarte. También es del Congreso, el Poder Judicial y la Fiscalía. Estos dos últimos por liberar delincuentes con leguleyadas.

En 1972, Universitario fue el primer club del Pacífico en llegar a una final de la Libertadores. Cayó ante Independiente de Argentina. En 1997, Sporting Cristal hizo gran campaña, pero perdió la final ante Cruzeiro. Cienciano le ganó la Recopa a Boca Juniors. Sí se puede.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón Verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
EsSalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

DanSa

Danzas y Sabores del Perú

Siente el Perú

Conozca "Los sabores de mi historia", un viaje sensorial que combina lo mejor de la gastronomía y música creando una velada inolvidable

Compre sus entradas en:









Cena de 9 tiempos

Show inmersivo y música en vivo

 servicioalcliente@dansa.pe

 (01) 219-9000

 Av. Rivera Navarrete 2692

DOS ERAN TRANSPORTISTAS

Matan a 3 en pleno estado de emergencia



Los criminales se ríen el del estado de emergencia en Lima y Callao. En Villa El Salvador, Jorge González, conductor de un bus de la empresa Sur Express, fue asesinado a balazos en la avenida Pachacútec. Dos sujetos en moto interceptaron el vehículo y dispararon seis veces.

JORGE GONZÁLEZ

En San Juan de Lurigancho, en la cuadra 14 de la avenida Los Próceres, a las 9.50 de la noche, un sicario que fungió de pasajero mató de un disparo en la cabeza al taxista Kenyi Mamani Rosario (26). La Policía presume que sería venganza pues no le robaron.

Y en el Callao, Ángela Escate Berrios (37), inspectora de transporte del Gobierno Regional del Callao, fue asesinada de un balazo en la cuadra 1 de la avenida Venezuela, Bellavista. (E. Cirilo)

ÁNGELA ESCATE (37)

POLICÍA REALIZÓ OPERATIVOS GIGANTES EN CUATRO VIVIENDAS DE SAN MARTÍN DE PORRES Y CHORRILLOS

EN LIMA

PISAN TALONES A ASESINOS DE 'RUSSO'

En busca del asesino del cantante de la agrupación musical Armonía 10, la Policía intervino cuatro viviendas y retuvo a catorce personas, en San Martín de Porres y Chorrillos.

Fusiles y pistolas en mano, detectives antisecuestros y del Grupo Operativo de Respuesta Inmediata a la Extorsión incursionaron en el inmueble del jirón Los Pinares. Los delincuentes estaban reunidos y planificando un nuevo ataque extorsivo en el Cono Norte. La Policía los sorprendió con armas y mensajes extorsivos para sus víctimas.

Serían integrantes de la red criminal que cobra dinero a comerciantes y transportistas en varios distritos de Lima Norte.

"Tenemos mapeado por actos criminales, buscando indicios y pruebas para esclarecer todos los casos de extorsión, no solo del cantante de Armonía 10", dijo el coronel Franco Moreno Panta, jefe de la División Antisecuestros de la Dirincri.

SACAN PROVECHO

El jefe policial indicó que, tras el atentado al grupo Armonía 10, sujetos de mal vivir aseguran ser parte de la organización criminal responsable para sacar provecho y pedir dinero a comerciantes y transportistas.

En el operativo policial se incautó teléfonos incriminados, números de cuentas bancarias de las víctimas, armas de fuego que puedan vincular con actos criminales.

De otro lado, representantes de otras agrupaciones musicales denunciaron ser extorsionados en Lima y el interior del país. (E. Cirilo)



PAUL FLORES (40) 'RUSSO'



SOSPECHOSO

Detienen a 14 personas, algunas con armas y planeando ataques

1 PREMIO DE 15,000 SOLES · 1 PREMIO DE 5,000 SOLES · 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES · 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HAY UN MONTÓN DE PREMIOS EN EFECTIVO

¡RECORTA CUPONES Y GANA!

Recorta con fe los cupones de El Mochilón Regalón, pues todavía hay un montón de premios. Esta 'promo' entrega más de 200 mil soles, para que los papitos compren los útiles. Tenemos más de 2800 premios, con montos en efectivo de hasta 15 mil, 5 mil y mil soles. ¡Participa!

PASA POR CAJA

→ **Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles** deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla. Luego, recibirán una citación en máximo dos días para acudir a la agencia más cercana y reclamar su dinero.

→ **Para premios de 1000 soles o más,** deberán ir personalmente al **jirón Paracas 530, Pueblo Libre, solo los días martes y jueves, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.**



LLENA UNA COLUMNA

→ **Los lunes,** durante las 5 semanas que dura la promoción, recibe gratis una cartilla con tu Trome.

→ **Mientras** más cartillas tengas, mayores posibilidades de ganar.

→ **Todos los días** publicamos los cupones. De lunes a viernes te damos seis. Los sábados y domingos son ocho.

→ **Ganar es facilito.** Solo debes llenar con los cupones los cinco recuadros de una de las letras de BINGO.

→ **De esa forma,** si completas los cinco casilleros de la B serán tuyos los 15 mil soles.

→ **Si rellenas la I** te llevas los 5 mil soles.

→ **Las letras** N, G y O también tienen premios.

El Mochilón Regalón

TE DAMOS HASTA 15 MIL Y 5 MIL SOLES PARA COMPRAR LOS ÚTILES ESCOLARES

SALUD



CLASIFICADOS
ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles · vehiculos · empleos · educación · oportunidades

empleos

Oficios
304 Pedidos

CHOFER A2B GRANELERO CON EXPERIENCIA 2 AÑOS VIVIR EN VES CELULAR 933818190

Oficios
304 Pedidos

CHOFER AIIB,empresa necesita p/transporte d /mercaderia,acercase a Psje. Nueva Rosita 167 Lima o llamar C.946081337

LIMPIEZA se requiere personal para local comercial 15000mts2 Taller/Almacen Tlf.941852567



Remates varios
435 Ofrecidos

SILLONES MASAJEADORES INGRESOS EXTRA EN TU NEGOCIO ASESORIA GRATUITA DISEÑO MODERNO ULTIMAS UNIDADES C.998312021



CADENA DE NOTICIAS BRITÁNICA BBC COLOCÓ MARAVILLA DE NUESTRO PAÍS EN EXCLUSIVO RANKING



FAMOSA LAGUNA DE ICA

HUACACHINA

ENTRE OASIS MÁS ESPECTACULARES

POR: ISABEL MEDINA

La maravillosa naturaleza que alberga el Perú ha sido reconocida una vez más por la prestigiosa cadena de noticias BBC Mundo, esta vez con su publicación dedicada a 'los cinco oasis más excepcionales del mundo'. Solo uno está en América Latina: el oasis de Huacachina, en Ica.

"Los oasis son como un milagro de la naturaleza. Con un poco de agua, las tierras más áridas de repente explotan en exuberancia, y dan frutos tan dulces como los dátiles y los higos. Son en realidad islas en vastos mares desérticos", indica BBC Mundo. Resalta "cinco, en un viaje alrededor del mundo".

Tras precisar que la Huacachina es el único oasis natural en Sudamérica y que está en el sur del Perú, entre las dunas más grandes del continente, refiere: "Cuenta la leyenda que sus aguas son lágrimas de doncella llamada Huacachina, quien lloraba la muerte de su amado, un guerrero inca".

Este paraíso natural está rodeado de dunas y palmeras. BBC Mundo explica que el oasis tiene cien residentes permanentes, y su espectacular paisaje atrae a muchos turistas.

TIENE AMENAZAS

El artículo además señala que el oasis tiene como amenazas: la creciente demanda local de agua, perforación de pozos en las cercanías y evaporación en veranos calurosos.

Los otros oasis excepcionales señalados son: Yueyaquan (China), Wadi Bani Khalid (Omán), Al-Ahsa (Arabia Saudita) y Agua Caliente (Arizona, Estados Unidos).

Afirman que es un milagro de la naturaleza en medio del desierto



- "El agua de lluvia, que cayó hace cientos de años y se acumuló en manantiales o acuíferos subterráneos, brota a la superficie y hace posible la vida de fauna y flora", refiere.
- La cantante colombiana Karol G visitó la Huacachina el 2022 y admiró las imponentes dunas. "Fue un sueño", posteó.
- Se puede pasear en buggy y hacer sandboarding (deslizar en arena con tabla).

Y DENUNCIAN QUE ALLISON NO HIZO NADA EN MAGDALENA

Sereno que causó muerte de viejito tenía denuncia



CHRISTIAN HARMANN CEPERO SERENO

Christian Alberto Harmann Cepero es el sereno de la Municipalidad de Magdalena del Mar acusado de causar la muerte de un hombre tras propinarle un empujón.

La víctima, Luis Enrique Sarrín Rebolledo, de 60 años, falleció luego de ser presuntamente agredido por Harmann Cepero, según denunciaron sus familiares, que también afirman no haber recibido apoyo del municipio que dirige el alcalde de Francis Allison.

El adulto mayor murió a una cuadra del mercado del distrito, donde fue abordado por el sereno, según testigos.

"Ha tenido una discusión verbal con un serenazgo, el cual ha bajado de la moto y, sin motivo, le metió un puñete, un empujón, ocasionándole que se caiga de cabeza. Eso le causó la muerte", contó Luis Sarrín, hijo del fallecido.

LUIS SARRÍN (60)

Se informó que Harmann cuenta con historial de violencia. Tiene denuncia en una comisaría por golpear a su propio padre de 80 años.

ALCALDE FRANCIS ALLISON

PERO TODAVÍA SIGUE EL CALOR

Mañana inicia el otoño con noches frescas

El verano acaba mañana, para dar paso al otoño, y las noches se están presentando más frescas en Lima. Hay mayor nubosidad en la madrugada e inicio del día, aunque el calor todavía nos acompañará. Incluso, ayer el Índice Ultravioleta (IUV) fue nivel 12 en Carabayllo (extremadamente alto).

"La disminución de la temperatura superficial del mar frente a la costa de Lima favorece la sensación de noches frescas. Estación en el Callao registró temperatura mínima de 19.9 °C", informó la entidad. En La Molina fue 17.5 °C.

Lourdes Menis, especialista del Senamhi, refirió que a nivel costero predomina cielo parcialmente cubierto, con probabilidad de lluvia ligera en la noche.

PREOCUPANTE

Inauguración del nuevo Jorge Chávez aún sin fecha

Tras la decisión de no inaugurar operaciones del nuevo aeropuerto Jorge Chávez este 30 de marzo, el ministro de Transportes, Raúl Pérez Reyes, anunció que la apertura será quince días luego de que el concesionario Lima Airport Partners (LAP) levante las observaciones.



La Asociación de Transporte Aéreo Internacional (IATA), la Asociación Latinoamericana y del Caribe de Transporte Aéreo (ALTA) y otras señalan que sin fecha clara hay incertidumbre y perjuicios para aerolíneas y pasajeros.

SÚPER LLAMADA

Gana platita en efectivo

Con el 'diario papá' y la Súper Llamada Ganadora todos los días tienes la posibilidad de llevarte platita.

Solo inscríbete llamando al teléfono **710-0260** o en **trome.com**. Puedes hacerlo todos los días. De lunes a sábado salen 200 soles, y los domingos sorteamos el 'Reventón semanal' de 1500 soles.

A COBRAR

Carlos Villavicencio (3501619, de Chiclayo) ganó ayer los 200 soles.



EL COLMO

'MONSTRUO' AMENAZA CON MATAR A MÁS CANTANTES

En un mensaje enviado a orquesta Armonía 10, **exige 70 mil soles** para dejarlos trabajar

Delincuencia imparable. Luego del asesinato del cantante Paul Flores García, 'Russo', ayer se supo que la orquesta Armonía 10 viene recibiendo nuevas amenazas exigiéndole el pago de 70 mil soles de 'inicial' y un pago mensual para dejarlos trabajar.

"Te escribe el Monstruo, sabes que tu agrupación ya no será la misma de antes, te vas a seguir lamentando porque mataré a otro cantante saliendo de su casa, y soy un maldito cuando me retan. Tardo, pero no olvido y ustedes me subestimaron y esas son las consecuencias. Evita que siga matando a tus cantantes y alíneate al 100 conmigo, 70 mil soles y una fecha por mes. Yo no quiero padrinos porque yo soy el papá de papás, así que ya sabes, las cosas claras", dice uno de los mensajes.

Existiría confusión, pues hay dos orquestas con el mismo nombre por problemas legales. Una se llama Armonía 10 de Walter Lozada y la otra Armonía 10 de Piura, donde cantaba el 'Russo'.

Ayer, César Flores, primo de Paul, reclamó que pasadas 72 horas del crimen no hay avances en la investigación. "El domingo Cristhian (hermano de Paul) habló con el ministro, le prometieron respuesta rápida, pero han pasado 72 horas y no hay nada", señaló.

LESLIE SHAW

Ayer llegaron al velorio Leslie Shaw, Ernesto Pimentel, Agua Marina, La Única Tropical y otras orquestas, que iban a cantar en un estrado montado frente a la casa de la víctima, en el distrito Ventiséis de Octubre (Piura), pero el show se suspendió por medida de seguridad. Sin embargo, muchos fans no se retiraban. Ernesto Pimentel pidió mano dura.

ERNESTO PIMENTEL LLEGA AL VELORIO

Edwin Guerrero, dueño de la agrupación Corazón Serrano, dijo que también son extorsionados. "Imagínense que hay lugares en los que tenemos que salir con chalecos antibalas", expresó.

Lesly Águila, cantante de este grupo, señaló molesta: "Hago un llamado al ministro del Interior, que se deje de rascar las bolas y que actúe. Que se deje de estupideces".

El cuerpo del 'Russo' estará en la parroquia Nuestra Señora del Rosario y a las 9 de la mañana partirá al cementerio Campo de Paz (Mapfre). La familia encabezará la marcha por la paz.

El mánager de Armonía 10 de Walter Lozada, Agustín Távara, informó que dejarán de trabajar en Lima por los ataques.

LESLIE SHAW

ARTISTAS COMO LESLIE SHAW Y ERNESTO PIMENTEL LLEGARON A PIURA PARA CONCIERTO DE HOMENAJE AL 'RUSSO', PERO FUE SUSPENDIDO POR MEDIDAS DE SEGURIDAD

AFIRMA DINA

'Pena de muerte no es una cortina de humo'



Ante la avalancha de críticas, la presidenta Dina Boluarte afirmó que su propuesta de instaurar la pena de muerte en el país "es un acto de responsabilidad histórica y no una cortina de humo".

En ese sentido, pidió a la clase política debatir seriamente la posibilidad de aplicar este tipo de castigos a los sicarios y demás criminales peligrosos.

De la misma manera, convocó a los empresarios a dar su opinión al respecto, alegando que se trata de una decisión importante que necesita la participación de todos los peruanos.

ESTADO DE EMERGENCIA

Patrullaje de militares no se nota

En el primer día del estado de emergencia, Lima Metropolitana y el Callao tuvieron poco despliegue de militares y policías, en especial en zonas críticas como Cercado de Lima, Puente Nuevo, Vía Evitamiento y Barrios Altos.

Donde sí hubo presencia castrense, con 580 efectivos, fue en San Juan de Lurigancho, Comas, Callao, San Martín de Porres, Villa El Salvador, Villa María del Triunfo, San Luis, San Juan de Miraflores, Chorrillos y La Victoria.

En Lince, donde abundan las mafias de proxenetas, no hubo nada.

En los 30 días de la emergencia, se restringen derechos como libertad de tránsito y reunión, inviolabilidad del domicilio.

BUSCA EVITAR SU CENSURA

Santiváñez se aferra al cargo de ministro

El Perú entero lo quiere fuera, pero él se resiste. Ayer, el ministro del Interior, Juan Santiváñez, pidió que se le permita acudir al Pleno del Congreso este viernes 21, antes de que se debatan las tres mociones de censura en su contra. La solicitud la dirigió al presidente del Legislativo, Eduardo Salhuana.

El Pleno empezará a las 10 de la mañana.

Una cuarta moción de censura la presentó Patricia Juárez (Fuerza Popular), pero no fue admitida por llegar fuera de tiempo.

Por la correlación de fuerzas se cree que la censura será aceptada. Pero en las últimas horas han salido congresistas defendiendo a Santiváñez.



RUSIA

Trump y Putin logran alto el fuego en Ucrania

Donald Trump y Vladimir Putin acordaron un alto el fuego parcial de 30 días en los ataques contra el sector energético y la infraestructura de Ucrania, tras una maratónica llamada.
No pudieron llegar a una pausa total, por lo que Rusia seguirá su brutal guerra.
Putin se ha comprometido a pausar los ataques contra objetivos energéticos y de infraestructura.

INDIA

Venden en 5 millones a perro lobo muy raro



Un perro considerado el más caro del mundo fue comprado por 5 millones de dólares. El criador indio S. Sathis (51) dijo que su can Cadabomb Okami, es un cruce entre un lobo y pastor caucásico.
Los pastores caucásicos son guardianes de ganado originarios del Cáucaso, criados por primera vez en la Unión Soviética. Okami, considerado el perro más raro del mundo, nació en Estados Unidos .Sathis posee 150 razas diferentes.

EE. UU.

Actor de 'Baywatch' llora por suicidio de exesposa


PAMELA BACH (61)

David Hasselhoff está devastado tras el suicidio de su exesposa Pamela Bach (61).
La exestrella de 'Baywatch', de 72 años, apareció demacrado en una salida en Los Ángeles.
Se reveló que su exesposa planeaba un reality show antes de su muerte. Pamela, quien protagonizó 'Baywatch' con su entonces esposo David, fue hallada muerta por una herida de bala autoinfligida en su casa de Hollywood Hills días atrás.

MARIO LOGRÓ BECA EN EL MIT DE ESTADOS UNIDOS, DONDE SEGUIRÁ FÍSICA Y ASTROFÍSICA


MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY (MIT)

PERUANO

CHICO GENIO ESTUDIARÁ EN MEJOR UNIVERSIDAD DEL MUNDO

POR: ISABEL MEDINA

Desde niño, Manuel Mario Gilvonio Sáez (18) se interesó por las ciencias. De mamá ayacuchana y papá huancaíno, en su hogar de Villa El Salvador hubo poca plata, pero nunca faltó atención y cariño.
Hoy celebran que su esfuerzo y talento logra la beca del Massachusetts Institute of Technology (MIT), una de las universidades más prestigiosas del mundo. Estudiará Física y Astrofísica. "Mis padres me enseñaron que aprender es la manera de progresar. Mi gusto empezó con la curiosidad y creció con el libro de astronomía 'Cosmos', de Carl Sagan, regalo de mi mamá", dijo.
Aracely Quispe, ingeniera astronáutica peruana líder en misiones NASA, lo felicitó. "Ser aceptado en una de las universidades de élite en Estados Unidos, por mérito propio, es algo que siempre aplaudo".
Mario ganó más de cincuenta medallas internacionales. "Estudié becado en Prolog, uno de los pocos que enseña astronomía y me prepararon para competir en olimpiadas".
A los 9 años ingresó a una universidad particular, a los 12 a San Marcos, y a los 17 fue segundo puesto del cómputo general UNI 2024-I.

AYUDA A OTROS

Sus padres, Mario y Yeny, son obreros, "hacemos costura en una mueblería. Mario es nuestro único hijo, nació antes de los siete meses".
Logró beca en Japón y en agosto inició exámenes Toefl, SAT, y otros en inglés para el MIT.
Mario da clases gratuitas de ciencias a pequeños y prepara talentos.



A los 12 años ingresó a San Marcos y a los 17 fue segundo en examen a la UNI



SEPA QUE...

- Viajó a Panamá, Suiza y Polonia representando a Perú y tuvo pasantía en Alemania invitado por Instituto Max Planck en Heidelberg.
- Le encanta la natación, también básquet y karate.
- En agosto debe estar en el MIT, y en abril será la ceremonia de admitidos, pero le falta costear pasajes.

CON SUS PADRES

EN GUERRA DE EXTORSIONADORES

Agarran a 'Zaza' por crimen de 'Ozuna'


LUIS ALARCÓN, 'ZAZA'

Cayó un sujeto que sería integrante de una banda de extorsionadores y habría asesinado a un miembro rival, en San Juan de Lurigancho. Efectivos del Grupo de Respuesta Especial para el Crimen Organizado (Greco) y de la Dirección de Inteligencia (Dirin) arrestaron a Luis Anthony Alarcón Mendoza (26), 'Zaza', de 'Los Pakistanis', en una calle del grupo 8, asentamiento humano Huáscar. Tenía una pistola y gran cantidad de municiones.
'Zaza' habría participado en el asesinato de Oswaldo Jesús Osorio Villacorta (26), 'Ozuna', de la banda criminal 'La Choti', el 9 de noviembre del 2024.
Para confirmar el asesinato por encargo, 'Zaza' filmó el cuerpo sin vida. El video fue hallado en su celular. (E. Cirilo)

Y NO VA A JUICIO

Pedro Castillo se hace el enfermo

El expresidente Pedro Castillo sigue negándose a asistir a la sexta audiencia del juicio oral por el golpe de Estado. Como pedía un médico legista en el penal Barbadillo, la Sala Penal envió uno para que lo vea. Pero su propio abogado lo dejó mal. "Está sano, estable, tráiganlo, aquí lo queremos ver. Él es el imputado, el más importante. Se pide una pena muy alta, señor juez", dijo.

ZÚÑIGA Y CARHUANCHO

Apartan a dos jueces del caso Cocteles


VÍCTOR ZÚÑIGA URDAY

RICHARD CONCEPCIÓN CARHUANCHO

Los jueces Víctor Zúñiga Urday y Richard Concepción Carhuancho fueron separados del caso Cocteles, donde figura la lideresa de Fuerza Popular, Keiko Fujimori.
La decisión la tomó la Segunda Sala Penal de Apelaciones. En el caso de Zúñiga Urday, aceptaron la inhibición solicitada por la defensa del empresario Ricardo Briceño Villena.

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTO: ANTONIO MELGAREJO

POR: KATTY GINES

Lida Farfán es ingeniera de alimentos y tuvo que hacer un alto a su trabajo tras enterarse de que su embarazo estaba en riesgo. Investigó y se dio cuenta de que la gran mayoría de cosmética industrial se hacía con sustancias que ponían en riesgo la salud de su hijo y la de ella. Creó su marca de cosmética natural, Blossom, que tiene nueve años en el mercado.

Lida, eres ingeniera de alimentos, ¿por qué te decides por la cosmética natural?
Hice una maestría en tecnología de alimentos, pero la vida me llevó a ejercer mi carrera para profundizar en marketing. Luego descubrí la cosmética natural, a raíz de salir embarazada y casi pierdo a mi bebé. Me di cuenta de todas las sustancias que estaban en contacto con mi piel que ponían en riesgo la salud de mi hijo y la mía.

Son más las mujeres que optan por estos productos naturales en el cuidado personal, ¿a qué crees que se debe?
Con la globalización, la gente es más consciente de lo que sucede en otros países. Un ejemplo es del talco Johnson, que podría provocar cáncer en las mujeres. La cosmética natural es más transparente, puedes entender los ingredientes que te pones sobre la piel. Y como marcas, tenemos la responsabilidad de educar y mantener informado al consumidor.

¿Cuánto dirías que ha crecido este rubro en el mercado?
No hay cifras actualmente, pero empecé hace nueve años y había pocas marcas que me acompañaban en las ferias, y hoy en día se ha triplicado el número de propuestas del cuidado personal con insumos naturales.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad para empezar con un negocio como este?
Era todo un reto informar y educar a la gente de las ventajas y beneficios que tiene la cosmética natural, a diferencia de la industrial. El otro reto era el hecho de ser mujer, ya que se cree que debemos ser buenas madres, esposas, trabajadoras, y la verdad es que no somos supermujeres, hay que romper esos paradigmas.

¿Qué hiciste para que tu marca se haga conocida?
Empecé en ferias de maternidad, luego en eventos especializados de cosmética. Ahora estamos en algunas tiendas y contamos con nuestro propio espacio en San Miguel.

¿Qué es lo más bonito que te han dicho luego de usar un producto Blossom?
Han sentido que les ha funcionado, se sienten más bonitas y han cambiado la cosmética industrial por mi marca.

¿Cómo te ves en cinco años?
Con más tiendas, aprendiendo más de este mundo. Pronto vamos a sacar una nueva línea para el cuidado del cabello. Y queremos tener nuestra propia planta de producción.

¿Qué beneficios tienen los artículos que vendes?
Usamos aceites vegetales que aportan vitaminas, antioxidantes y otros beneficios para la piel.

¿Quisieras ingresar a un retail?
Hemos estado en formato online. Queremos focalizarnos en crecer orgánicamente, el sueño es ingresar en una tienda retail especializada como Flora y Fauna, y otras.

¿En qué se diferencia tu marca de las que ya existen?
Innovamos en fórmulas y tecnología para nuestros productos de maquillaje, cuidado de la piel y otros.

- Lida Farfán es ingeniera y se dio cuenta de que había una oportunidad en la comética natural que no dañe la piel
- Apunta a tener más tiendas y lanzará nuevos productos de maquillaje



'Las mujeres se sienten más bonitas'

RAPIDITA **¿Qué consejos les darías a los emprendedores que apuestan por este rubro?**
Buscar información, llevar talleres y cursos para que conozcan a la perfección del rubro. Asesorarse en tema con la Sunat, porque deben crecer de manera ordenada.

MARCÓ TRES GOLES Y SERÍA PRIMERA VARIANTE EN ATAQUE

SE METE POR LOS RAMOS



En la Bicolor hay dos nombres que resaltan para el ataque: Paolo Guerrero y Gianluca Lapadula. Pero en el último entrenamiento, Luis Ramos ha hecho pensar a Óscar Ibáñez. El delantero del América de Cali anotó tres goles y el técnico de la selección no descartaría jugar en algún momento con dos '9'. A sus 25 años, el exatacante de Cusco FC ha encontrado la madurez para defender la rojiblanca y parece estar decidido a hacerles pelea a los rankeados del grupo.

ARRIBARON Y DE FRENTE FUERON A ENTRENAR EN MATUTE

BOLICHES EMBALADOS



"Entiendo que Bolivia nunca ha ganado en Perú y nosotros queremos romper esto", así con esa mentalidad del técnico Óscar Villegas llegó la selección de Bolivia a Lima. A las 3:45 p.m., los altiplánicos arribaron y de inmediato fueron a entrenar al estadio Alejandro Villanueva. "Hay mil maneras de ganar, nosotros usaremos una y esperamos que funcione", agregó el DT. Respecto al once que ensayaron, se supo que Carmelo Aragañaz (Kalamata FC de Grecia) sería el único delantero ante Perú, pero se poblaría el mediocampo para intentar quitarle el balón al rival.

LA PIZARRA DEL OSCAR

Renzo Garcés sería la sorpresa en la defensa, Carrillo titular y Paolo el '9' en ataque ante Bolivia



El primer once de la 'era Óscar Ibáñez' está casi listo. La novedad en la zaga sería Renzo Garcés, que iría por el suspendido Carlos Zambrano. Salida limpia, marca fuerte, apenas dos tarjetas amarillas en la Copa Libertadores y carajeando al 'xeneize' Miguel Merentiel en la misma Bombonera, son las credenciales del defensa de Alianza Lima para ganarse el puesto.

En la última práctica de la Blanquirroja, el blanquiazul arrancó de titular junto a Luis Abram.

Garcés, de 28 años, fue parte de los partidos ante Uruguay (1-0) y Chile (0-0) en estas Eliminatorias, pero ingresó en los minutos finales. El único antecedente como titular fue en el amistoso contra Jamaica (3-0) del 2022 cuando Ricardo Gareca era el seleccionador. Se supo que Ibáñez elogió el buen nivel que viene mostrando en su club. Con este movimiento, Renato Tapia pasaría a la volante y Pedro Aquino estaría a la expectativa.

El equipo que saltaría al Estadio Nacional a enfrentar a Bolivia sería: Gallese; Advíncula, Garcés, Abram y López; Tapia, Peña, Carrillo; Reyna, Polo y Guerrero. Hoy se hará la última práctica en la Videna y ya no en el Nacional, como se habría programado en un principio.

DATAZOS

RENZO GARCÉS tiene dos goles con Alianza Lima desde que llegó al club a fines del 2023.

GIANLUCA LAPADULA reemplazó a Paolo Guerrero en una parte del partido de práctica.

/// TAPIA x 3:

- "Se van a cumplir casi doce años de estar en la selección y siento que he dado todo, he perdido otras cosas por la selección".
- "Hemos malacostumbrado al hincha a tener siempre resultados favorables, no podemos ser tan pesimistas de decir: estamos últimos y vamos a perder".
- "He tenido la oportunidad de hablar en varias ocasiones con Óscar (Ibáñez), no solo por teléfono, sino también cara a cara".





POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **EN ELIMINATORIAS** no hay partido fácil, menos para nosotros que estamos en la cola. Pero con Bolivia, de local, con tu gente y la necesidad de los puntos, hay que ganarle hasta con un gol de cadera o potito. No hay excusas. Regresamos al sistema de cuatro al fondo, con jugadores que habían sido borrados por el 'Antipático' y el 'Nono', y ojalá tengan hambre de revancha. La Bicolor aún tiene jugadores que fueron al Mundial y no pueden olvidarse de eso. Bolivia es débil por arriba cuando juega en el llano y hay que aprovechar. Ojo que el 'Lagarto' Viscarra es un arquero ahí nomás y ha tenido algunos errores en salida con Alianza Lima cuando los centros venían complicados. El hombre a anular es Miguel Terceros, compañero de Neymar en el Santos. La presencia de Tapia y Aquino puede dar más solidez a ese mediocampo que no agarraba a nadie cuando estaba el viejito terco en la selección. El hincha peruano está golpeado por todos lados y necesita una alegría. Sí, señores... **YA ME ENTERÉ** de que el representante de los cheleros que viajó al sorteo de la Copa no solo fue a ver qué rivales le tocaban a su equipo, sino también tuvo la misión de ver a un entrenador porque al que tienen ya le bajaron el dedo hace rato. Al argentino apenas lo saludan y los jugadores ya no le creen lo que les pide. Dicen que solo están esperando el momento preciso para darle una patada en las cuatro letras. Noooooooo... **ME AVISAN** que ese zambito que le aplaude todas las bromas al '10 de la calle', y está acusado de amenazar a una chibola, va a terminar solo y sin monedas. Su 'firme' ya se abrió y le aclaró que le hará un juicio para hacer la repartición de todo lo que tiene. Qué palta... Me voy, soy fuga.

Comando técnico sugirió a jugadores cero redes y no ver nada de información sobre el Perú vs. Bolivia

GUARDEN SUS CELULARES

Atento a todos los detalles. El cuerpo técnico de la selección no desea ninguna distracción, presión o preocupación que aleje a los jugadores del partido con Bolivia. Se preocupan que se llenen de información que les pueda generar ansiedad debido a la mala ubicación en la tabla de las Eliminatorias.

Por estas razones, Óscar Ibáñez habría recomendado a sus pupilos evitar revisar redes sociales y medios de comunicación tanto peruanos como bolivianos. El DT prefiere que sigan en su rutina y no lean ni escuchen temas que podrían sacarlos del partido. Pero como los trabajos no se pueden detener, el seleccionador también tuvo una charla aparte con Bryan Reyna. Le tiene fe, cree en él y lo tendría por delante de Kevin Quevedo, quien viene teniendo buenas actuaciones con Alianza Lima en la Copa Libertadores.

Quien trajo la alegría y cambió los ánimos en la intimidad de la Blanquirroja fue Gianluca Lapadula. Pese a la sequía de goles que vive, llegó con una inmensa sonrisa y, como es su costumbre, entregó regalos al cuerpo auxiliar y algunos trabajadores de la Videna.



"Estoy agradecido con Dios por darme la oportunidad de volver a la selección. Qué lindo encontrarse de nuevo con los compañeros".
Pedro Aquino



CERCA DEL 70 POR C de las entradas para el Pe Bolivia ya fueron vendida

MOTIVA AL GRUPO Y DICE QUE NO DEBEN OLVIDAR QUE SON MUNDIALISTAS

PEDRO PONE SU FIRMA



El motivador. Los años han pasado, los jóvenes ya son hombres llenos de experiencia y van asumiendo el liderazgo. Pedro Gallese no es solo el arquero titular, también es uno de los capitanes y ahora es el encargado de fomentar las reuniones antes de cada entrenamiento. El 'Pulpo' junta al grupo y habla de la importancia y responsabilidad de los partidos que se vienen. Les recuerda que en el plantel hay mundialistas que saben afrontar momentos complicados y los más jóvenes deben apoyarse en ellos. Mentalmente, los tiene 'afilados' a sus compañeros.



SELECCIÓN LANZÓ VIDEO EN HOMENAJE A FALLECIDO MÚSICO

'SIEMPRE EN ARMONÍA'

Música celestial. En medio de los diversos homenajes al fallecido cantante Paul Flores, la Blanquirroja no quiso estar ausente y lo hizo en sus redes sociales para recordar al querido 'Russo'. En el video, lanzado en la plataforma X (antes Twitter), se aprecia a varios jugadores, entre ellos Oliver Sonne, Luis Ramos y Kevin Quevedo, quejándose del fuerte calor y de fondo se escucha el tema 'Matecaña sureña' al compás de la agrupación Armonía 10 de Piura. Las imágenes terminan con la frase 'Siempre en Armonía' y el deseo de vencer mañana a Bolivia.

HOY HABRÁ BANDERAZO DE RESPALDO EN LA CONCENTRACIÓN

TE SIGO QUERIENDO



La otra tribuna. La Blanquirroja está concen da en el hotel Hyatt Centric de San Isidro, le bullicio de la ciudad y el tráfico, pero hoy todo ca biará. Los fanáticos han organizado un bandera apoyo a los muchachos. El hincha sabe que nos mos todo contra Bolivia y después con Venezue esa razón han convocado a que todos vayan co camiseta, bombos y banderas para darles su res La cita es a las 5 de la tarde en el frontis del hot

IENTO
erú vs.
s.

ntra-
ejos del
am-
zo de
juga-
la y por
n su
spaldo.
el.



LOS SUAVECITOS DE LA COPA

Prensa internacional califica a 'U', Cristal y Alianza como 'limitados' y accesibles en la Libertadores

Horas después que se conocieron los grupos de la Copa Libertadores, los equipos peruanos empezaron a ser vistos debajo del hombro en los países donde serán rivales. "River debuta en Lima y ya arrancó ganando en la Libertadores", dijeron algunos periodistas argentinos de TyC Sports respecto a su partido inicial ante Universitario en el grupo B. La prensa ecuatoriana resaltó que: "La 'U' llega con ritmo, pero con un equipo limitado. Además, Barcelona es irregular en su juego".

Medios brasileños resaltaron que Palmeiras solo debe preocuparse por la altura de La Paz cuando se mida con Bolívar, dejando de lado a Sporting Cristal y a Cerro Porteño de Paraguay en el grupo G.

Alianza Lima, que estará en la serie D con Sao Paulo, Talleres de Córdoba y Libertad también hizo eco de las opiniones internacionales. "Viene Alianza con viejos conocidos como Trauco, Guerrero y Barcos", analizó Globo Esporte en referencia a los exjugadores de cuadros del Brasileirao, en tanto que desde Argentina también cayó opinión. "Qué decir de Alianza Lima si acaba de eliminar a Boca Juniors", dijo el presidente de Talleres, Andrés Fassi.

///DEBUTS CONFIRMADOS

LIBERTADORES
- 9:00 p.m. Alianza vs. Libertad 1/4
- 7:30 p.m. 'U' vs. River Plate 2/4
- 5:00 p.m. Cristal vs. Palmeiras 3/4 (Nacional)

SUDAMERICANA
- 7:30 p.m. Cienciano vs. A. Mineiro 1/4
- 7:00 p.m. Melgar vs. Vasco da Gama 2/4
- 9:00 p.m. A. Grau vs. Godoy Cruz 2/4 (Matute)



ALIANZA VOLVIÓ ayer a los entrenamientos para prepararse de cara al regreso de la Liga 1.

EL CLÁSICO entre Alianza y 'U' de la fecha 7 (5/4) se jugará pese a la cercanía del debut copero de ambos equipos.



SE LOQUEÓ BIELSA

Pese a que el límite de llamados es de 26 jugadores y que su última convocatoria fue de 24, esta vez Marcelo Bielsa sorprendió a todos llamando a 38 futbolistas para los duelos de Uruguay ante Argentina y Bolivia. El 'Loco' se respaldó diciendo que más de diez serán 'sparrings', aunque muchos se sorprendieron de estar en la lista.



MESSI TIENE CANCHA

La lesión de Lionel Messi generó que desde Inter Miami se lance una propuesta para acabar con las canchas sintéticas en la MLS, como la del Atlanta United, donde se resintió la 'Pulga'. "Estas superficies de plástico en las que tenemos que jugar son terribles. Debemos volver a lo natural", dijo Xavier Asensi, director de las 'Garzas'.

LAMINE YAMAL SE VE LEVANTANDO LA 'OREJONA'

'SOMOS FAVORITOS EN LA CHAMPIONS'

Barcelona.- Con 17 años y 13 goles en esta temporada, Lamine Yamal ya es voz autorizada en el FC Barcelona para meter presión a los rivales. "Somos los favoritos para la Champions. Cuando acabó la fase de grupos yo dije que el Liverpool lo era, porque eran los primeros, y ahora que han caído, somos nosotros", declaró el extremo al diario Sport. Yamal tampoco se guardó nada contra Real Madrid. "Los partidos son muy bonitos y somos el equipo que más daño les hace. Y al revés también", explicó.



PRESIDENTE DE CONMEBOL CRITICADO POR RACISMO

SE LE FUE LA LANCHA

Luque.- Pese a que la Conmebol es estricta y castiga el tema del racismo, su propio presidente Alejandro Domínguez tuvo una desafortunada declaración que hizo explotar a todo Brasil. "¿Una Libertadores sin equipos brasileños? Eso sería como Tarzán sin Chita, imposible", dijo el máximo directivo. De inmediato le respondió la presidenta del Palmeiras, Leila Pereira. "No creo que ni la Inteligencia Artificial fuera capaz de producir una declaración tan desastrosa", expresó. Todo eso llevó a Domínguez a disculparse. "Usé una frase popular, jamás quise ofender a nadie", señaló.

Artistas: ESTADO DE EMERGENCIA ES UNA FARSA

✖Giuliana, Clavito, Domínguez y Rebeca Escribens *dicen que norma no funciona* y es una burla

✖Exigen *mano dura* para combatir la delincuencia

La cantante Giuliana Rengifo, Robert Muñoz y Christian Domínguez alzaron su voz de protesta, a raíz que se declaró nuevamente estado de emergencia en Lima y Callao por la ola de delincuencia que existe en el país y el reciente asesinato del cantante Paul Flores, 'Russo'. Además, señalaron que el Gobierno no piensa que los músicos son los más afectados con esta medida.

"La medida del estado de emergencia es una farsa y una burla para todos los peruanos. Sabemos perfectamente que no funciona y no ha funcionado anteriormente. La medida solo es un saludo a la bandera. Es momento de actuar y que las cosas no queden solo en palabras. Es por eso que me voy a sumar a la marcha pacífica que habrá este viernes 21, todos debemos estar unidos. Todos queremos que se larguen la presidenta y el ministro (del Interior)", refirió Rengifo.

A su vez, Christian Domínguez resaltó que la medida de declarar estado de emergencia en Lima y Callao afecta más a los artistas y músicos.

"El estado de emergencia nos perjudica enormemente. Si viniera un cambio, estaría dispuesto a sacrificar o ver la manera de conseguir otro trabajo con tal de saber que voy a estar protegido, pero eso no se dará. El estado de emergencia no hace nada, solo nos quita trabajo a las orquestas y personas que trabajamos por las noches", expresó Domínguez.

En tanto, el líder de Clavito y su Chela, Robert Muñoz, indicó que el estado de emergencia es una medida que ya se ha dado anteriormente para combatir la delincuencia e inseguridad del país; sin embargo, no ha tenido buenos resultados.

✖Iniciarán marcha pacífica *este 21 de marzo para exigir medidas drásticas* tras el asesinato de Paul Flores, 'Russo'

"La delincuencia es un problema muy complejo. Aquí deben meter la mano la Fiscalía, Ministerio Público y el Poder Judicial. Declarar estado de emergencia no es la solución al problema, tiene que hacerse otro tipo de planteamientos y medidas. Se necesita mano dura, el estado de emergencia es algo paliativo, porque ya se aplicó y no funcionó. Espero que la señora Dina (Boluarte) deje de cantar mientras que los peruanos mueren", sostuvo Muñoz, quien añadió que tiene la iniciativa de organizar una marcha pacífica.

Rebeca Escribens también se pronunció sobre el estado de emergencia que se ha impuesto tras el deceso de Paul Flores, 'Russo', y aseguró que esta norma no funciona, pues en las calles se sigue matando a los peruanos.

"El estado de emergencia no sirve para nada, ya quedó demostrado, la delincuencia está desbordada, es increíble cómo amenazan y extorsionan, es el momento de decir basta ya, hay muchos asesinatos que quedan impunes y el país se desangra", dijo la conductora de 'América espectáculos'. (L. Gamarra)

LÁGRIMA POR LÁGRIMA

Nunca sabrás cuánto te quise
Nunca sabrás cuánto te amé, mi amor
Me enamoré de ti perdidamente, amor
Pero el que más sufrió, mi corazón

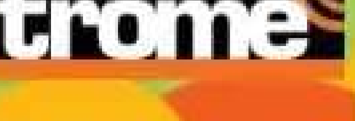
Qué lindo fue soñar contigo
Una ilusión que no realizaré
Eres culpable tú por no sentir mi amor
Ahora quieres llorar, pero es tarde

Nunca sabrás cuánto te quise
Nunca sabrás cuánto te amé, mi amor

Me enamoré de ti perdidamente, amor
Pero el que más sufrió, mi corazón

Qué lindo fue soñar contigo
Una ilusión que no realizaré
Eres culpable tú por no sentir mi amor
Ahora quieres llorar, pero es tarde

Lágrima por lágrima la pagarás
Por lo que le has hecho a mi corazón
Llorarás recordando...



trome fiesta

Giovanni canta al 'Russo'

✖Salsero compuso tema a desaparecido músico de Armonía 10

Giovanni Kral afirmó que la pena por la partida de un compañero de la música como lo fue Paul Flores, 'Russo', hizo que le compusiera un tema tras su trágica muerte. El salsero señaló que hace dos años también fue extorsionado.

En TikTok vi que publicaste una canción para el 'Russo'.
Sí, la escribí y la publiqué como agradecimiento. Alterné con él varias veces en el norte, no era un amigo al que frecuentaba, pero cuando nos veíamos nos saludábamos. Su sencillez y humildad engancharon con el público.

Muchos dicen que era noble y atento...
Muy alegre, gran padre.

El tema ya lo están viralizando en TikTok.
Sí, ahí lo subí, pero no pensaba hacerlo porque temía que digan que me estoy aprovechando de la situación, nada más lejos de la realidad. Escribí 'Te recordaremos, Russo' para rendirle un homenaje. (C. Chévez)

Norka cerró su spa por extorsiones

La cantante Norka Ascues dijo que está apenada porque se vio en la obligación de cerrar su spa de belleza, pues la estaban extorsionando.

✖Para proteger a su hija

"Han sido dos veces que me han extorsionado, así que ya cerré mi spa. Es algo traumático lo que vivimos los peruanos, tengo mi hija y tengo miedo que me pase algo. Siento mucha pena porque abrí mi negocio con mucha ilusión de querer ampliarme en el rubro y sacando préstamos, pero no voy a estar trabajando para pagar cupos a personas inescrupulosas", señaló Ascues.

Asimismo, Norka indicó que ya no contesta números desconocidos ni tampoco acepta cualquier contrato por temor a que le pase algo.

"Estamos viviendo momentos horribles, peor que cuando estábamos en pandemia", agregó. (L.G.)

Luigi: Farfán sentó cabeza

Espera que le vaya bien con la 'China'

Luigi Carbajal dijo que ahora va en serio la relación de Xiomy Kanashiro con Jefferson Farfán, al conocer que la 'Foquita' habló con el papá de la 'China'. "Cuando me enteré de que Farfán habló con el papá de Xiomy, es porque la relación va en serio. Yo creo que él ya ha sentado cabeza y espero que les vaya muy bien", enfatizó.



Giannina chocha con su bebé

Se recuperó y cumplirá su primer añito

Giannina Luján contó que su bebé Dasha cumplirá su primer añito dentro de pocos días y señaló que es un milagro de Dios. "Mi hija nació prematura, con solo cinco meses de gestación. Estuvo tres meses en Cuidados Intensivos y luego en evaluación para chequear pulmones, corazón y todo está bien, gracias a Dios. Mi hija es un milagro de Dios", sostuvo Luján. (L.G.)

Revela que *se habría metido en su relación con 'Foquita'*, pues en un par de oportunidades los vio juntos en Barranco Bar

Delany ECHA A NOVIA DE JEFFERSON

La modelo Delany López es la invitada en el podcast 'Café con la Chévez' y dejó entrever que Xiomy Kanashiro se habría metido en su relación con Jefferson Farfán, pues ella los había visto juntos. Además, señala que Janet Barboza la ataca sin conocerla, cuando siempre pide respeto en su programa. Recuerda que 'Café con la Chévez' se emite hoy por las redes sociales de Trome.

Dijiste que con Xiomy estuvieron en un mismo box. ¿Compartieron un mismo lugar en Barranco Bar?

Sí, yo estaba en un box y ella llegó. En dos oportunidades ella ha llegado después y ha entrado al box, ha saludado, pero no es mi amiga. Nosotras nunca hemos cruzado palabra, tenemos amigos en común por Pamela Franco.

¿Ni hola ni nada así?

No, pero ella me ha visto en el mismo box al que ingresó. No quiero dar nombres, pero ella sabe de lo que estoy hablando.

¿Ella sabe en ese momento con quién estabas?

Ella sabe...

¿Te vio con él (Jefferson Farfán), sabía que era tu pareja?

Sí, ella me ha visto en dos oportunidades, lo sabe...

Si te vio con él, que eras su pareja, ¿cómo es que después está con él?

Imagínate. Si tú no lo entiendes, yo imagínate...

Janet Barboza dijo que estabas compungida cuando terminaste con Farfán. ¿Realmente estabas devastada porque no te oficializaron?

No estaba triste para nada, eso es falso. Ella siempre ha tenido esos comentarios hacia mí. Ella no me conoce, no sabe nada. Ella tal vez conoce a otras personas y, tal vez por querer limpiar la imagen de otras personas, me tildó sin prueba alguna. Siempre habla del respeto hacia otra mujer y los comentarios que siempre ha tenido hacia mí han sido muy despectivos, burlones y ella siempre reclama respeto.



Cuadra a Janet Barboza *porque la ataca sin saber* la verdad



Cholo Cirilo es full cine

Grabó con Lucho Llosa y participa en dos películas más

El actor Ubaldo Huamán, el Cholo Cirilo, afirmó que este año lo veremos en varios proyectos cinematográficos.

"Acabo de terminar el rodaje de la película 'Luchar por un sueño', dirigida por Lucho Llosa. La quincena de abril me voy a Huancayo a grabar 'Chichero', que es una producción peruano-panameña, y está un poquito relacionado con la violencia que se dio en Perú en los años del terrorismo. Y finalmente estaré en Ecuador unas semanas para grabar la cinta 'Ñusta'", contó el cómico.



HOLA, MI BARRUNTO... Llego embaladita para contarles los últimos chismes de Chollywood... **KARLA TARAZONA** no pudo con su genio y volvió a 'trolear' a su amorcito, **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ,** pues le recordó que antes le gustaba llevar 'calzones ajenos' en su maletín, en alusión a las prendas íntimas de la Chabelita. Me mueroooo... **FLAVIA LAOS** viajó ayer a Bolivia, donde realizará una gira de medios por su carrera musical. Bien ahí... **MILETT FIGUEROA** contó que le quedaron cortos los días con **MARCELO TINELLI** y no pudo llevarlo a sus huariques a comer rico. Además, que su novio podría empezar a trabajar algunos proyectos televisivos con **GISELA VALCÁRCEL.** Ayayayyy... **MARÍA PÍA COPELLO** se mostró muy orgullosa porque su hijo ingresó a la universidad para seguir la carrera de Administración, aunque aún no se hace la idea de dejarlo partir pues estudiará en el extranjero. A soltarlo... La cantante **MIRELLA PAZ** contó que tendrá un varoncito tras hacer la revelación de género y que se llamará **LUCCA.** Felicidades... **JOSIMAR FIDEL** anunció que canceló algunos shows en Lima debido a la inseguridad... Bueno, soy fuga porque mi amorcito es fiel a la Blanquirroja y esta noche calienta el partido. Suuuaaaveee...

'Pamela NO TIENE SANGRE EN LA CARA'

DORITA ORBEGOSO REITERA QUE *SE METIÓ EN LA RELACIÓN DE CHRISTIAN CUEVA* CON PAMELA LÓPEZ

Dorita Orbegoso no se quedó callada y dijo que Pamela Franco no tiene sangre en la cara, al enterarse de que afirmó que todos le echan la culpa del fin de la relación de Christian Cueva con Pamela López.

"La verdad, no tiene sangre en la cara; Pamela y sus 'pameladas'", aseveró Dorita en 'América hoy'. Luego, recordó todos los 'destapes' de Pamela Franco y su romance con el popular 'Aladino'. "¿Por quién se terminó la relación?, ¿a quién le hicieron la transferencia?, ¿desde cuándo ellos empezaron a salir? Lo negó en todas las entrevistas, luego se vio obligada a aceptar y contar la verdad; pero a la semana nomás sube al escenario y graba una canción (con Cueva)", indicó la también actriz cómica.

Recordemos que Pamela Franco salió a mostrar su indignación ya que era blanco de las críticas y señalada como la única culpable del fin del matrimonio de Christian Cueva con Pamela López, luego de que la trujillana se sentara en el sillón rojo de 'El valor de la verdad' a contar todo lo que pasó en su matrimonio con el futbolista del Cienciano.

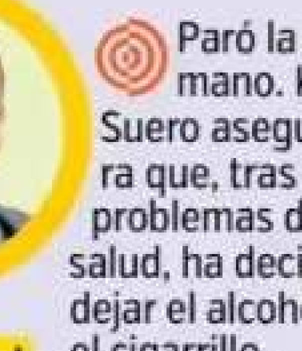
"Lo que sí me incomoda es que me echen la culpa de una ruptura que no fue por mi culpa. La única mencionada que le han hecho mier... ha sido Pamela Franco. Ha habido tantas cosas negativas que han sido expuestas y van a decir que soy la culpable del fin de esa relación", expresó en un podcast donde estuvo acompañada de Christian Cueva.

Rating

LUNES	
Al fondo hay sitio	18,8
Esto es guerra	14,9
Nina de azúcar	13,8
Magaly TeVe	9,0
Mande quien mande	7,0







Está dejando el alcohol y cigarro

Paró la mano. Kike Suero asegura que, tras sus problemas de salud, ha decidido dejar el alcohol y el cigarrillo.

"Hace unas semanas cuando grababa en 'El reventonazo' me empezó a bajar sangre de la nariz, me sentía mareado, me llevaron al tópico y me evacuaron. Por mi mala alimentación y algunos desarreglos tengo los triglicéridos altos, un problema en el corazón. Por eso, ahora estoy medicado y midiéndome la presión y también he bajado un poco las revoluciones, ya no tomo ni fumo como antes", comentó Suero. (J.L.)



Grasse cree en la 'Faraona'

Piensa que solo dejó que le 'caliente la oreja'

Grasse Becerra cree en la palabra de la 'Faraona' Marisol, quien asegura que no tuvo nada con Christian Cueva y que el futbolista trató de aprovecharse para cumplir su sueño de ser cantante.

"Yo creo que solo dejó que Cueva le caliente la oreja porque, a veces, a las mujeres nos gusta eso. Además, Christian, como algunos hombres aprovechadores, empezó a 'tirar maíz' pero no para estar con ella, sino para ver si podía sacarle algún provecho, y en este caso poder ser cantante, y que ahora lo ha logrado gracias a su unión con Pamela Franco", mencionó la rubia. Asimismo, espera que Pamela Franco mantenga los ojos abiertos con el futbolista. (J. Lino)

Yahaira niega bronca con Daniela

Aclara incidente con la Darcourt en 'Esto es guerra'

Yahaira Plasencia afirmó que no tiene nada en contra de Daniela Darcourt, quien contó en el podcast 'Café con la Chévez' que no la saludó durante los ensayos para el show que hicieron en 'Esto es guerra', pero sí lo hizo en el programa en vivo.

"Yo creo que el día del ensayo ni ella me saludó ni yo lo hice. Fue nuestro primer encuentro porque no nos conocíamos en persona. Lo que pasó en vivo es algo que me nació porque en ese tiempo todo era en contra de mí, siempre me dejaban mal. Yo nunca he tenido nada en contra de Daniela", declaró en 'América hoy'.

familia bienestar

Ayuda



Reconoce cuando necesites ayuda y sé consciente de tus redes de apoyo (amigos, familiares). Comunícate con ellas, no siempre debes poder con todo. Ánimo.

Acidez



Es importante no comer grandes cantidades de comida por la noche porque el metabolismo se ralentiza, lo que causará que tengas acidez estomacal.

Articulaciones

Las articulaciones están diseñadas para aguantar una cierta cantidad de fuerza. Si tenemos sobrepeso es probable que estemos ejerciendo más presión sobre ellas.



ES UNA ALIADA DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

BENEFICIOS DE LA PALTA Y CUÁNTO COMER AL DÍA

La palta destaca por su alto contenido de grasas saludables. A diferencia de otras frutas, su perfil nutricional favorece las grasas beneficiosas para el corazón y la regulación del colesterol. "La mayoría puede consumirla sin inconvenientes porque su aporte de fibra contribuye a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre y su grasa monoinsaturada ayuda a regular el colesterol elevado", indica la magíster Lourdes Lazo, nutricionista del portal Salud en Casa.

Además, su alto contenido de fibra favorece la digestión y contribuye a una mayor sensación de saciedad, lo que puede ser beneficioso para quienes buscan controlar su peso.

VITAMINAS

Otros beneficios destacados de la palta incluyen su aporte de vitamina E, que tiene acción antioxidante y protege las células del envejecimiento; vitamina K, esencial en la coagulación sanguínea; y vitamina B, fundamental para las mujeres embarazadas por su papel en el desarrollo del feto. Además, su contenido de potasio contribuye a la regulación de la presión arterial.

SABÍAS QUE...

Si tienes problemas renales, alergias o restricciones específicas, es mejor que consultes su consumo con tu médico o nutricionista.

Su consumo es clave para la **salud cardiovascular** y digestiva

TIPS PARA SU CONSUMO

+ **CONTROLA LA PORCIÓN.** Un cuarto de palta mediana o la mitad de una pequeña son suficientes en una dieta equilibrada.
+ **CÓMELA EN CUALQUIER HORA.** Puedes consumirla en el desayuno, almuerzo o cena.
+ **INCORPÓRALA EN TUS PREPARACIONES.** Puedes comerla en ensaladas, tostadas, wraps, pan, cremas, jugos.

POR: MARITZA LLANOS
AGRADECIMIENTO: INSTAGRAM: @lulanutricionista

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

NUEVO AÑO ESCOLAR: CONSEJOS PARA PADRES

El comienzo del colegio es un momento clave para los niños, lleno de emociones, expectativas y, a veces, ansiedad. Como padres, acompañarlos en esta transición es fundamental para su bienestar y éxito académico.

Para facilitar el proceso, es importante restablecer las rutinas con antelación. Ajustar los horarios de sueño y comidas ayuda a que la vuelta al cole sea más llevadera. Además, hablar con los niños sobre sus emociones les permite expresar sus miedos o preocupaciones, reforzando su confianza en sí mismos.

Otro aspecto esencial es la participación de los padres en el proceso educativo. Estar atentos a su desarrollo, motivarles y reconocer sus logros refuerza su confianza. No se trata solo de revisar las tareas, sino también de interesarse por sus experiencias y dificultades. Mantener una comunicación fluida con los profesores y el colegio es clave. Esto permite conocer los progresos del niño, anticiparse a posibles retos y trabajar juntos para proporcionarle el mejor apoyo.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Sopa a la minuta criolla



INGREDIENTES

+ 300 g de carne de res molida
+ 1/2 cebolla, en cuadraditos
+ 1 tomate picado en cuadraditos, sin cáscara ni semillas
+ 1 1/2 cdas. de pasta de tomate
+ 1 cda. de ají amarillo molido
+ 1 litro de caldo de carne
+ 2 papas amarillas
+ 100 g de fideos cabello de ángel
+ Hojas de laurel y orégano
+ Sal, pimienta, comino

PREPARACIÓN

+ Freír la carne y sazonar con sal, pimienta y comino. Revolver hasta que la carne cambie de color. Incorporar la cebolla y cuando esté traslúcida, añadir el tomate, pasta, ají amarillo y laurel. Mezclar hasta integrar todos los sabores. Verter el caldo y revolver bien. Tapar la olla y dejar hervir. Luego, echar las papas en trozos y cocinar 3 minutos, agregar el cabello de ángel y orégano. Dejar hervir unos minutos y listo.

¡A LA ANEMIA LE GANAMOS TODOS! trome


DANIELA BALLESTEROS

DANIELA BALLESTEROS

SNACKS CON HIERRO PREVIENEN LA ANEMIA

***Madres pueden prepararlos y enviarlos** en las loncheras de sus hijos, **en lugar de piqueos altos en azúcar y grasas**, recomienda nutricionista*

Cuando escuchamos o leemos la palabra snack, lo primero que se nos viene a la mente es un 'antojito' o golosina bastante calórica, pero no hay nada más alejado de la realidad. De hecho, existen snacks saludables y ricos en hierro que son grandes aliados en la lucha contra la anemia infantil.

Conversamos con la nutricionista Daniela Ballesteros sobre este tema:

Licenciada, ¿qué son los snacks?
Pequeñas comidas que se ingieren entre cada comida principal.

Muchos los confunden con piqueos 'chatarra'...
Efectivamente, pero no tienen nada que ver. Se han relacionado con comidas chatarra, pero no tiene por qué ser así; es más, hay que cambiar esa creencia.

¿Hay snacks saludables?
Claro, como frutas, frutos secos y lácteos, que son altos en proteína, vitaminas, minerales y cereales integrales.

¿Qué tipo de snacks deberían consumir los niños?
Los mencionados anteriormente, pero incluyendo alimentos ricos en hierro, de origen vegetal y animal. Recordemos que los chicos son más propensos a tener anemia.

¿Cómo cuáles?
Brownie de sangrecita y avena, muffins de espinaca, minisándwich de atún, tostadas integrales con paté de hígado. Hay un sinfín de alternativas para mandar en las loncheras.

Es una buena alternativa para prevenir y combatir la anemia...
Por supuesto. En la lucha contra la anemia, todo suma. Los niños, los adolescentes, las mujeres, las gestantes y las madres que dan de lactar siempre deben incluir en su dieta diaria, ya sean comidas principales o snacks, alimentos ricos en hierro.

Estos snacks saludables no siempre se ven apetitosos, ¿qué hacer si los niños no quieren comerlos?
Todo entra por los ojos. Y a los niños se les convence con el ejemplo. Si los papás en casa comen comida chatarra, los pequeños también la comerán.

¿Qué sugiere?
Hay que presentar estos snacks altos en hierro de la forma más creativa posible.

Un último consejo...
Evitar comer snacks fritos y dar prioridad a los nutritivos ricos en hierro, porque, al igual que la anemia, la obesidad y la diabetes infantil también tienen cifras alarmantes.

OTRAS OPCIONES RICAS EN HIERRO

La experta recomienda preparar tostadas integrales con paté de hígado, tortilla de huevo con espinaca y pan, yogur con semillas de chía y cacao. También, huevitos de codorniz con queso fresco en cubos, brownie de sangrecita y avena, panqueques de quinua, avena y sangrecita con miel de chancaca. Hay muchas recetas nutritivas.

+datos
El desgano por la comida y la palidez son las señales más frecuentes de anemia por deficiencia de hierro. Si la falta de apetito es frecuente, es necesario llevar al menor al médico.

POR: ESTEFANY VALLADARES

trome ESCOLAR

DADAS LAS CIRCUNSTANCIAS, ES UN BUEN ACUERDO.



POR POCO SE ME ESCAPA UNA MALA PALABRA, LO QUE, DADAS LAS CIRCUNSTANCIAS, RESULTARÍA DE LO MÁS INAPROPIADO.

¿ESTÁ BIEN DICHO 'DADO LAS CIRCUNSTANCIAS'?

VEAMOS QUÉ NOS DICE LA GRAMÁTICA ESPAÑOLA

Tanto en el lenguaje oral como en el escrito encontramos la frase construida como 'dado las circunstancias', sin embargo, esta no es correcta.
La palabra 'dado' es el participio (forma no personal del verbo que posee terminación –do) del verbo dar (entregar, otorgar, traspasar). Este participio seguido de un sustantivo significa 'teniendo en cuenta' lo que indica dicho sustantivo, como en la frase ***'Dado su esfuerzo, llegará lejos'.***
Pero este 'dado' no es invariable, sino que debe concordar con el sustantivo al que acompaña, entonces lo adecuado es decir:

- **Dados sus beneficios...**
- **Dada la temperatura ...**
- **Dadas las condiciones...**

Lo mismo ocurre con 'dadas las circunstancias', pues el participio debe concordar en género y número con el sustantivo al que acompaña (circunstancias).

Por ejemplo: Dadas las circunstancias, decidimos buscar otra solución. **No:** Dado las circunstancias, decidimos buscar otra solución.

Son muchas las expresiones que se forman con esta construcción y en todas ellas se ha de mantener la concordancia de la que hablamos:

- ***Dada la importancia del asunto, deberemos estudiarlo detenidamente.***
- ***Dados su carácter y su ingenio, era de esperar un comportamiento así.***

curiosidades

PIRÁMIDE TIENE MÁS DE 2 MILLONES DE BLOQUES DE PIEDRA



En la construcción de la gran pirámide de Keops se utilizaron más de 2,3 millones de bloques de piedra, según información del Ministerio de Turismo de Egipto. Esto incluía 5,5 millones de toneladas de piedra caliza y 8000 toneladas de granito. Cada piedra pesaba entre 25 y 80 toneladas y se extraía en Guiza o se transportaba en barco desde lugares lejanos como Tura y Asuán. Construida por el faraón Keops hacia el 2560 a. C., la base y los lados de la Gran Pirámide de Keops están alineados con los cuatro puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste). Para determinarlos, es posible que se hayan basado en el Sol y las estrellas.

LA YAPA

Entre los sinónimos de dadas las circunstancias tenemos:

- **En vista de las circunstancias.**
- **En tales circunstancias.**
- **En esta situación.**
- **En estas condiciones.**
- **Debido a las circunstancias.**
- **En este caso.**
- **A este respecto.**

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿Por qué las plantas necesitan agua? La necesitan para realizar la fotosíntesis. Esta es un proceso por el cual las plantas fabrican las sustancias para su nutrición y desarrollo. Los productos que utilizan para ello son: el dióxido de carbono, que absorbe del aire a través de las hojas, la energía lumínica del sol, el agua y las sales minerales que absorben del suelo a través de las raíces.



CÓMO SE ESCRIBE

Mapeo

Hace referencia al acto y el resultado de mapear. Este verbo (mapear), a su vez, se emplea en biología para aludir a la representación gráfica de las partes de un todo. En un sentido amplio, mapear implica confeccionar un mapa o plasmar una estructura o sistema en un gráfico similar a un mapa. A ese proceso de construcción se lo conoce como mapeo.

COLINA SANTA APOLONIA

La colina Santa Apolonia, antes llamada Rumi Tiana (asiento de piedra), es uno de los miradores naturales que posee la ciudad de Cajamarca, debajo del cual se extiende todo el valle cajamarquino. Incluye restos de dos altares preíncas (posiblemente Chavín), conocidos como la Silla del Inca, y una capilla dedicada a la Virgen de Fátima.





EMBARQUE SEGURO VIAJE mejor



Más de 250 destinos al Norte, Centro y Sur del Perú



La Merced

10% DTO Por tramo de viaje





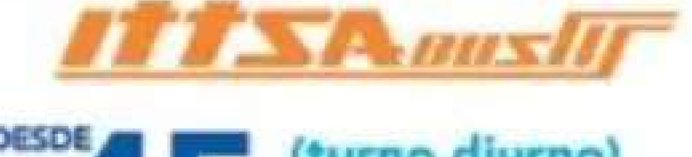
10% DTO En todo pasajes por recomendar a tus amigos y familiares



VIGO

S/10 DTO En pasajes a TODOS los destinos





DESDE S/45 (turno diurno) Pasajes Lima Chimbote – Lima

Síguenos en:

www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima



REPITE EL SONIDO
TUMBAS, LOSAS
DICHO DE ALGUNAS AVES
ABUELA DE JESÚS
ESTIMADO (INGLÉS)
SOLDADO SIN GRADO
DECRETO DE UN SULTÁN
NEÓN
ACEITE (INGLÉS)
OSMIO
GUSANO
PECHO, MAMA
METRO
CARTA DE COMIDA
SIGMA
SIGLA COMERCIAL
ENAPELLIDOS ESCOCESES
PREFIJO DEBAJO DE
HIJO DE ADÁN Y EVA
OREJA (INGLÉS)
VECINAS
ENVÍO DE DINERO
CALCIO
ÁNFORA
INTERJECCIÓN
VASO, CÁLIZ
ASES
1ER REY DE ISRAEL
HIPÓLITO... PRECURSOR
NOMBRE DE FLOR
INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO
ACEPTAR LA HERENCIA
CUADRO DE HORTALIZAS
PIEDRA PRECIOSA
INDICA LUGAR
ASES
CIUDAD DEL TAJ MAHAL
DIOS DE LA GUERRA
PREFIJO VOZ O SONIDO
CARRIL
PREFIJO AFRICANO
DIOS DEL HOGAR
VIRREY DEL PERÚ
PI, SIGMA
PROVECHO
DEL VERBO IRISAR
VECINAS EN EL TECLADO
CAPITAL DAKAR
DISTRITO DE LUYA
PERTENECIENTE O RELATIVO AL DORSO
DIOS EGIPCIO
PREFIJO NEGACIÓN
CARENCIA DE COMPAÑÍA
ALUMINIO
ÍCONO DIGITAL
JUAN CARLOS
DIPTONGO
RASPAR LA SUPERFICIE
PELO DE OVEJA
REPETIDO MAMÁ
MONARCA
VACUNO
DIOS EGIPCIO DE LA FERTILIDAD
TÍO..., PERSONAJE FICTICIO
HIJA DE CADMO
RÍO DE ALEMANIA
LABIÉRNAGO, PLANTA
INCENDIAR, QUEMAR
GERMANIO
LETRA DOBLE
INFUSIÓN
ESPÍRITU
EL DÍA ANTERIOR
DISCURSO RELIGIOSO
1RA PERSONA

TU HORÓSCOPO


ARIES. No permitas que los rencores y odios destruyan la armonía familiar. Aclara las dudas cuanto antes.
21.3 | 19.4


TAURO. Es tiempo de reinventarte en el trabajo, recuerda que siempre es bueno adelantarse a los hechos.
20.4 | 20.5


GÉMINIS. Respira hondo y deja atrás esas cosas negativas. Tu familia te demostrará lo que siente por ti.
21.5 | 20.6


CÁNCER. Olvida las tensiones y decídete a avanzar. Usa bien el dinero que has ganado con tu esfuerzo.
21.6 | 22.7


LEO. Buen miércoles para consolidar los proyectos. Recibirás una grata noticia que te levantará el ánimo.
23.7 | 22.8


VIRGO. Tendrás que definir algo importante. No te precipites ni te adelantes, piensa con calma.
23.8 | 22.9


LIBRA. Deja de lado el orgullo e inicia un acercamiento con la persona que está a tu lado. Contrólate.
23.9 | 22.10


ESCORPIO. A veces las cosas no salen como las pensamos, pero es mejor que todo fluya con naturalidad.
23.10 | 21.11


SAGITARIO. El diálogo siempre será lo mejor para resolver diferencias. Anímate a iniciar ese negocio.
22.11 | 21.12


CAPRICORNIO. Hay gente que murmura cosas malas de ti y eso puede afectar tu reputación. Ten cuidado.
22.12 | 19.1


ACUARIO. Haz que este día sea muy especial. Llega la oportunidad que tanto esperas. Aprovecha.
20.1 | 18.2


PISCIS. Rompe con la monotonía y atrévete a hacer cosas nuevas. El deporte es bueno para la salud.
19.2 | 20.3

PURAS letras

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LONCHERA ESCOLAR?

Z	A	D	E	R	A	G	U	J	L	A	E	D	R	E	I	P	E	U	Q	R
C	S	R	N	S	R	E	D	I	M	I	F	A	C	Z	A	D	R	A	E	V
D	F	E	O	R	C	A	L	I	M	E	T	R	G	D	A	Z	V	N	S	O
U	X	N	I	A	E	O	R	D	H	I	D	R	A	T	D	A	D	G	D	E
S	V	D	C	E	L	C	L	E	N	E	V	I	T	G	H	I	C	C	Z	R
E	S	I	A	D	V	R	Y	A	C	O	C	Z	A	F	M	S	F	A	Z	C
U	F	M	T	C	A	I	E	U	R	F	I	D	A	I	E	R	D	V	V	E
Q	X	I	N	F	Z	C	T	N	I	D	A	C	E	D	A	I	Z	Z	A	R
A	V	D	E	F	C	Z	A	G	O	T	E	N	A	L	H	A	A	E	F	L
T	F	A	M	E	S	C	F	A	N	P	T	C	O	T	F	D	R	C	Z	E
I	V	C	I	C	Z	A	F	E	C	O	E	C	A	V	A	E	F	A	Z	E
V	G	Z	L	F	F	A	M	D	A	Z	S	R	E	I	D	R	N	C	Z	T
E	M	D	A	C	R	E	C	U	P	E	R	A	L	A	G	A	D	E	F	N
C	I	A	A	F	L	E	R	T	L	E	N	E	R	G	T	A	Z	I	R	A
Z	L	Z	L	P	N	D	A	E	R	E	P	O	N	D	A	Z	V	C	H	R
D	C	Z	M	E	C	Z	D	D	S	E	S	A	L	C	S	A	L	Y	D	U
A	D	O	R	E	D	I	M	I	F	A	E	S	C	O	L	F	A	Z	V	D
C	C	D	A	A	T	S	A	G	E	U	Q	A	I	G	R	E	N	E	D	A

- Complementa
- la alimentación
- del escolar.
- Recupera la
- hidratación
- que pierde al jugar.
- Reponer la
- energía que gasta
- durante el recreo
- y las clases.
- Evita que su
- rendimiento
- escolar decaiga.



ME DEJÓ POR EL PAPÁ DE SU HIJO

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

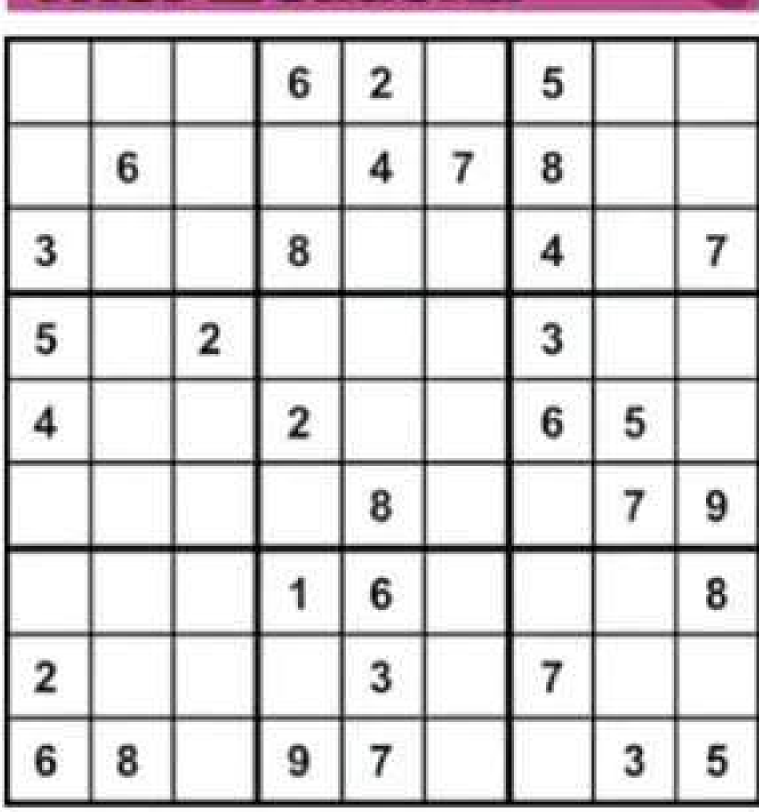


EDWIN (27).- Hola, doctora Carmen, soy un fiel lector de su columna y por eso me atreví a escribirle porque quisiera que usted me ayude a encontrar el amor verdadero. En el pasado mi pareja tenía un niño de cinco años, según yo todo era felicidad en nuestra familia, pero ella solo jugó con mis sentimientos y regresó con el padre de su hijo. Ahora estoy soltero, solo quiero darle vuelta a la página y darme una nueva oportunidad en el amor. Si alguna chica entre los 18 y 30, cariñosa y de buenos sentimientos, quiere conocerme, puede llamarme al: **974-716-472.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Antes de buscar pareja, reflexiona sobre lo que realmente deseas y aprende de tu experiencia pasada. No te apresures ni idealices a alguien sin conocerla bien. Lo importante es que estés bien contigo mismo; cuando menos lo esperes, alguien especial llegará. **Suerte.**

TROME sudoku 335



			6	2		5		
	6			4	7	8		
3			8			4		7
5		2				3		
4			2			6	5	
				8			7	9
			1	6				8
2				3		7		
6	8		9	7			3	5

TROME SERIES

PRIME VIDEO
LAS BRUJAS DE MAYFAIR



TEMPORADAS: 2
CAPÍTULOS: 16

'Las brujas de Mayfair', de Anne Rice, narra la historia de una neurocirujana que descubre ser la inesperada heredera de una familia de brujas. Mientras lucha con la gestión de sus nuevos poderes, se ve obligada a enfrentarse a una presencia oscura que ha perseguido a su linaje durante generaciones.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!



/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial



DELANY ECHA A 'CHINITA' DE FARFÁN



LA MUERTE DEL 'RUSSO' Y EL GOBIERNO INCAPAZ



Este Búho ha disfrutado de las deliciosas playas de **Piura: Máncora, Vichayito, Órganos, Ñuros.** Tan turquesas, tibias y mansas. Desde mi juventud he visitado la tierra de los chifles. Primero de mochilero disparatado y luego, con los años, como un viejo soldado en busca de reposo. **El piurano es alegre, hospitalario, solidario y bromista a más no poder.** Ese viejo chiste tan popular en todo el país le pertenece a esa región: El primer amor de un piurano es la burra. Su delicioso cebiche de caballa con zarandaja y su clarito con cervecita negra son manjares que no se encuentran en otras partes del Perú. Punto aparte se merece la malarrabia, tradicional en Semana Santa. Sin embargo, de Piura y sus bondades me ocuparé otro día. **Ahora el departamento se encuentra de luto. La muerte de Paul Flores, 'Russo', vocalista de la orquesta Armonía 10, ha conmocionado a la nación entera.** El cantante era un joven con ese espíritu jocoso y festivo propio de los norteños. Se encontraba en la cúspide de su carrera cuando fue acribillado por malditos extorsionadores en Lima. Tenía una esposa y un pequeño hijo a quien no verá crecer. Su fama de norte a sur se había acentuado con el lanzamiento del tema **'El pendejerete',** en el que hacía dúo con la bella **Leslie Shaw** y sonaba en todas las radios. La trágica muerte del 'Russo' ha puesto sobre el tapete el infierno que viven las agrupaciones de cumbia más conocidas, como **Corazón Serrano, Agua Marina o La Única Tropical,** por mencionar algunas. Pero también es la realidad de miles y miles de emprendedores del Perú.

Ya nadie está a salvo de la delincuencia, ya nadie se libra de este flagelo. El ciudadano de a pie se pregunta si las mismas estrellas del espectáculo sufren estos atentados, qué les espera a ellos. Ni nuestros niños se salvan, pues sus colegios sufren amenazas de atentados si no pagan los cupos que exigen. Y es que Perú se ha convertido en una zona liberada, casi en una anarquía, en una chacra sin dueño, en donde brota la mala hierba sin control. Nadie enfrenta el problema. Y los peruanos, como aquel pescador pisqueño, naufragamos a la deriva. Mientras el país se desangra, **la presidenta heredera de Pedro Castillo, Dina Boluarte,** canta y pide la pena de muerte frente a cientos de niños. Y su principal escudero, **Juan José Santiváñez, se aferra al cargo.** Un cargo que consiguió a condición de defender los intereses de su jefa, amante de las cirugías, los relojes y las joyas costosas. Ha tenido que ser asesinada una estrella de la cumbia para que ante tanta presión social el Congreso por fin decida vacar a Santiváñez, si es que finalmente ocurre el viernes. **Un Congreso lumpenesco, infectado de 'niños', 'mochasueldos', parroquianos de OnlyFans** y demás seres de la peor calaña. Esta rabia contenida en la población será determinante en las próximas elecciones y muy probablemente se alinee a un candidato radical de derecha o izquierda, que prometa soluciones díscolas para aplacar esta ola criminal. **¿Cuántos muertos más tenemos que contar para que por fin alguna autoridad tome la batuta de este país?** Es una pregunta sin respuesta, lamentablemente. Apago el televisor.*